

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DIMEDIASI OLEH RELIGIUSITAS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Derajat Gelar S-2

Program Studi Magister Sains Psikologi



Disusun oleh :

LUTFI HIDAYATI FAUZIAH

NIM : 201410440211015

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Januari, 2019

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI MEDIASI OLEH
RELIGIUSITAS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Diajukan oleh :

LUTFI HIDAYATI FAUZIAH
201410440211015

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Kamis/ 17 Januari 2019**

Pembimbing Utama



Dr. Latipun, M.Kes

Pembimbing Pendamping



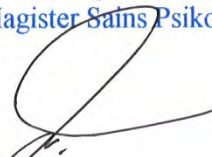
Dr. Iswinarti, M.Si

Direktur
Program Pascasarjana



Akhsanul In'am, Ph. D

Ketua Program Studi
Magister Sains Psikologi



Dr. Iswinarti, M.Si

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

LUTFI HIDAYATI FAUZIAH
201410440211015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal Kamis/17 Januari 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagaikelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Latipun, M.Kes

Sekretaris : Dr. Iswinarti, M.Si

Penguji I : Dr. Diah Karmiyati M.Si

Penguji II : Dr. Nida Hasanah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **LUTFI HIDAYATI FAUZIAH**

NIM : **201410440211015**

Program Studi : **Magister Sains Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIMENDIASI OLEH RELIGIUSITAS REMAJA DI PANTI ASUHAN** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Januari 2019

Yang menyatakan,



LUTFI HIDAYATI FAUZIAH

Kata Pengantar

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Religiusitas Pada Remaja Di Panti Asuhan” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Selama proses penyusunan tesis ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan, dukungan yang kuat serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang kepada yang terhormat:

1. Dr. Latipun, M.Kes sebagai pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, ilmu dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dengan kesabaran dalam penyusunan tesis ini.
2. Dr. Iswinarti, M. Psi sebagai pembimbing 2 juga telah memberikan daya dan upayanya untuk membimbing saya menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Diah Karmiyati, M.Si, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi untuk membimbing dan mengarahkan saya dengan kesabaran dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak/ Ibu Staff pengajar yang terhormat pada program Magister Psikologi yang memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya dalam proses belajar mengajar.
5. Suamiku kita berjuang bersama menyelesaikan s2 ini, semoga ilmu kita bermanfaat dan penuh keberkahan dan menjadi motivasi untuk anak kita nanti.
6. Ibu, Bapak, Adek Fitri Adek Fahri yang dengan tulus ikhlas berbagi waktu dan tenaga untuk membantu saya menemani mas Nizam (putra saya) ketika saya sedang menyelesaikan tesis saya. Berkat doa dan support orang tuasayalah saya dapat menuntut ilmu sampai saat ini.
7. Ananda Althafunizam Ahmad Nugroho (2,8bulan) terimakasih anakku yang telah sabar dan kuat selama umi tinggal menyelesaikan tesis ini. Ini untuk anak-anak umi dan abi. Semoga apa yang kami lakukan diberikan keberkahan serta kebermanfaatan oleh Allah untuk keluarga kita.amin.
8. Bapak Ibu mertua yang mensupport dan tak putus doa untuk keberhasilan kami berdua.
9. Adik-adikku di PA Khusnul Yaqin, PA Al-amin, PA Al-khoiraot, PA Aslamna, PA Aisiyah terimakasih atas partisipasinya
10. Teruntuk sahabat di kelas B Psikologi Ceria semangat kalian luar biasa dan persaudaraan kita semoga terjalin hingga akhir hayat.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi peneliti dan pembaca sekalian. Terimakasih.

Malang, 17 Januari 2019

Penulis,

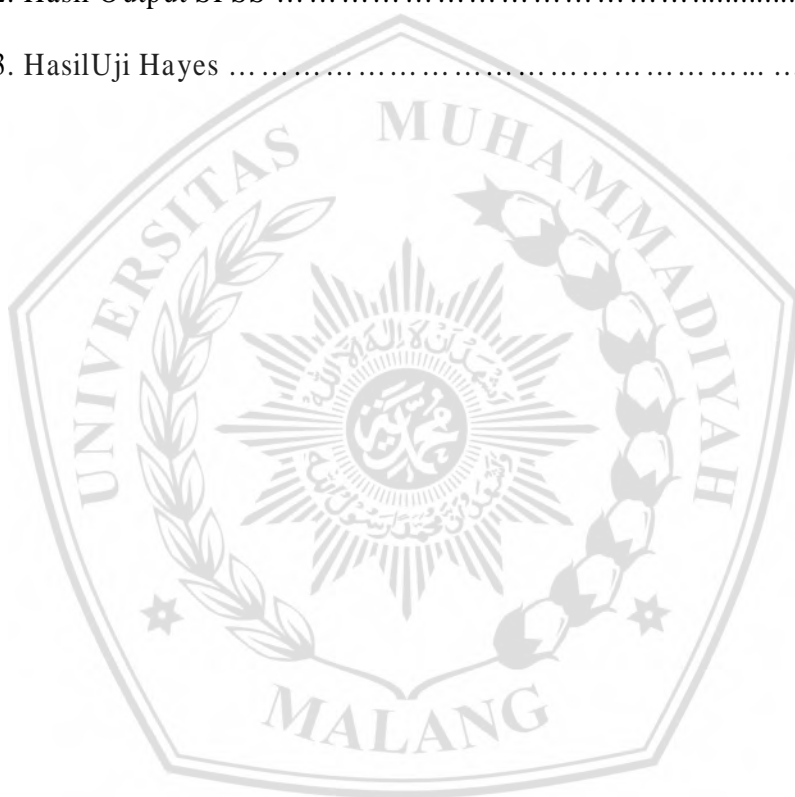
Lutfi Hidayati Fauziah



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel.....	iv
Daftar Gambar.....	v
Abstrak.....	1
Abstract.....	2
Latar Belakang.....	3
Tinjauan Pustaka.....	8
Kesejahteraan Psikologis.....	8
<i>Self Compassion</i> dan Kesejahteraan Psikologis	9
Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis.....	11
Religiusitas dengan <i>Self compassion</i>	12
Religiusitas sebagai mediasi Hubungan antara <i>Self compassion</i> dan Kesejahteraan Psikologis.....	13
Metode Penelitian.....	14
Design Penelitian.....	14
Subjek.....	14
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	15
Prosedur Penelitian.....	16
Analisis Data	16
Hasil Penelitian.....	17
Deskripsi Variabel Penelitian	17

Uji hipotesis	18
Pembahasan.....	19
Kesimpulan dan Implikasi.....	21
Referensi	22
Lampiran	26
Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	27
Lampiran 2. Hasil Output SPSS	40
Lampiran 3. Hasil Uji Hayes	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	15
Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian.....	17
Tabel 3. Hasilregresikoefisien beta (β).....	18



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangkaberpikirpenelitian	14
Gambar 2. Hasil hubungan langsung antara variabel independen terhadap variable ldependen.....	19
Gambar 3.Hasil hubungan tidak langsung.....	19



Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Mediasi Oleh Religiusitas Pada Remaja Di Panti Asuhan

Lutfi Hidayati Fauziah

Magister Psikologi Sains

Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang

Fififauziah68@gmail.com

Kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) merupakan tujuan hidup setiap manusia, Pencapaiannya selalu diupayakan, begitu juga pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Namun pencapaiannya menghadapi tantangan tersendiri. *Self Compassion* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh religiusitas. Desain penelitian ini adalah kuantitatif, subjek penelitian adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Sidoarjo sebanyak 104 remaja. Pengambilan data menggunakan *Ryff Psychological Well Being Scale* (RPWBS), *Self Compassion Scale*, and *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS). Analisis menggunakan model analisis Hayes dengan bantuan SPSS PROCESS Macro Analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *Self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta=0,30$; $p=0,00$) dan religiusitas tidak memediasi antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,05$; $p = 0,11$).

Kata kunci :*Self compassion*, Kesejahteraan psikologis, Religiusitas, remaja di Panti Asuhan

The Effect of Self-Compassion Towards The Psychological Well-being as Mediated by Religiosity on Adolescent at Orphanages

Lutfi Hidayati Fauziah

Magister of Psychology Science

Post Graduate Program University of Muhammadiyah Malang

Fififauziah68@gmail.com

The psychological wellbeing is the purpose of each human in life. People attempt to achieve it, including adolescent who live in orphanages. Nevertheless, these young people face their own hurdle. The Self-compassion has become one of the factors that affect the psychological well-being as mediated by religiosity. This study applied quantitative research design with its subject were 104 teenagers who lived at orphanages in Sidoarjo are. The data collection was conducted using Ryff Psychological Well-being Scale (RPWBS), Self compassion Scale, and The Centrality of Religiosity Scale (CRS). The data analysis was conducted using the Hayes analytical model with the assistance of SPSS PROCESS Macro Analysis. The results of the study showed that there is an effect between Self-compassion towards the psychological well-being ($\beta = 0.30$; $p = 0.00$) and the religiosity did not mediated the self-compassion towards the psychological well-being ($\beta = -0.05$; $p = 0.11$)

Keywords: Self compassion, Psychological wellbeing, Religiosity, adolescents in the Orphanage

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang memiliki rentang usia antara 10 - 25 tahun (Curtis, 2015). Dimasa pertumbuhan dan perkembangan ini interaksi dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat haruslah berjalan dengan baik agar menjadi perkembangan yang positif (Viejo, Lopes, & Ruiz, 2018). Integrasi yang baik antara diri sendiri dan lingkungan dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2008). Kesejahteraan psikologis remaja merupakan suatu proses pencapaian yang kompleks dan unik karena terjadi berbagai perubahan yang terjadi pada usia ini yaitu aspek fisik, fisiologis, kognitif, emosional, perilaku, sosial, rasional dan institusional (Viejo, Lopes, & Ruiz, 2018).

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu menerima dirinya secara positif sehingga mampu mengembangkan potensinya dengan baik, mampu menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain, mandiri dan bebas dalam mengatur kebutuhan diri, menguasai lingkungan serta mampu menggunakan peluang dan menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya, memiliki tujuan hidup sehingga mencapai kepuasan hidup (Langford & Badeau, 2013). Sedangkan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stress, depresi, tidak puas diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kurang dapat menguasai lingkungan sehingga tidak mampu berkembang dengan optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak memiliki arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan (Ryff, 1989).

Studi penelitian selama bertahun-tahun dalam berbagai budaya dan konteks telah secara konsisten menunjukkan bahwa perawatan atau pengasuhan yang dilakukan oleh keluarga terutama orang tua memiliki dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Williamson & Greenberg, 2010). Pola asuh yang baik, orang tua mampu memahami dan berkomunikasi dengan baik, orangtua juga diharapkan mampu memberikan cinta tanpa syarat dan pemenuhan kebutuhan yang baik agar remaja dapat tumbuh secara baik (Rathi & Rastogi, 2007).

Stanescu dan Romer (2011) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga, terutama orang tua merupakan faktor penentu utama kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kualitas

hubungan dengan keluarga, terutama orang tua merupakan faktor penentu utama kesejahteraan psikologis remaja (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Namun, kenyataannya saat ini tidak semua anak dapat tinggal bersama dengan orangtuanya karena berbagai alasan, sehingga ada sebagian dari mereka yang tinggal bersama keluarga lainnya seperti nenek, paman, dan lainnya bahkan ada yang tinggal bersama orang lain seperti dalam panti asuhan.

Panti asuhan merupakan lembaga pelayanan yang menggantikan fungsi keluarga untuk bertanggung jawab dalam pemenuhan anak asuhnya, seperti kebutuhan fisik, psikis dan sosial (Kemensos, 2010). Panti Asuhan mengacu pada lembaga yang ditujukan untuk merawat anak yatim. Panti asuhan memberikan alternatif pengasuhan atau adopsi dengan memberi anak yatim suatu tempat berbasis komunitas tempat mereka tinggal dan belajar (Margoob & Rather, 2008).

Penyebab anak ditempatkan di Panti Asuhan dikarenakan beberapa alasan seperti kehilangan salah satu orang tuanya atau kedua orang tuanya, orang tua mereka masih ada tetapi dalam kesulitan ekonomi sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan dasar anak mereka, pelecehan, perceraian, pengabaian, penyakit fisik maupun psikis, dan keadaan darurat lainnya (Friis, 2013). UNICEF memperkirakan bahwa setidaknya 2,2 juta anak di dunia tinggal di panti asuhan tahun 2012 dan di Asia menyebutkan 50-90% anak-anak yang tinggal di panti asuhan setidaknya satu orang tua dari mereka masih hidup (Giveans, 2008). Organisasi kemanusiaan *Save the Children* menemukan sekitar 6% dari lima ratus ribu anak berada dalam pengasuhan rumah yatim piatu adalah anak yang benar-benar yatim piatu, 94% menjadi penghuni panti karena alasan kemiskinan, orang tua tidak mampu untuk menafkahi dengan layak sehingga anak-anak mereka dititipkan di rumah pengasuhan yatim piatu (Williamson & Greenberg, 2010). Kemiskinan merupakan alasan terbesar anak berada di panti asuhan. Alasan ini juga menjadi kesempatan bagi lembaga panti asuhan untuk dengan sengaja merekrut anggota demi kepentingan kelembagaan (Williamson & Greenberg, 2010).

Kewajiban lembaga panti asuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikis dan sosial anak asuh mereka merupakan hal yang perlu diperjuangkan. Isu yang banyak terjadi saat ini ialah seringkali pengasuh atau pengurus melakukan pengabaian dan pengucilan yang menimbulkan perilaku negatif dari anggota panti asuhan. Hukum yang kurang tepat dapat mengakibatkan remaja cenderung bereaksi dengan kemarahan, permusuhan, kecemasan, menarik diri, depresi, karena mereka kesulitan dalam mengambil makna dalam peristiwa yang terjadi (Pilapil, 2015).

Beberapa asumsi yang mendasari ketidak pahaman mereka para pengasuh, antara lain: kurangnya informasi yang memadai tentang sifat dan besarnya masalah, tingginya

kesibukan mereka dan banyaknya anggota panti asuhan sehingga kesulitan dalam memberikan perhatian, masalah emosional merupakan masalah psikologis sehingga mereka melepas tanggung jawab karena dirasa kurang mampu dalam menangani kasus tersebut.

Penerimaan yang baik merupakan suatu proses kognitif dan emosional yang terjadi pada remaja dan dibutuhkan dukungan lingkungan yang baik. Jika lingkungan kurang mendukung dan remaja kurang mampu mempertahankan diri mereka sehingga ego mereka terguncang maka akan terjadi masalah pada diri mereka seperti stress, cemas, menarik diri, tidak memiliki tujuan hidup, sehingga munculnya kenakalan pada remaja membolos, kabur dari rumah, penyalahgunaan narkoba, sampai bunuh diri (Neff & Costigan, 2014).

Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami beberapa masalah psikologis seperti hidup dalam tekanan, hilangnya arah dan tujuan, rendahnya motivasi sampai dengan resiko bunuh diri (Bhat, 2014). Remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan skor terendah skala kesejahteraan psikologis pada dimensi *positive relation with others* dan skor menonjol pada dimensi *personal growth* (Damayanti & Sandjaja, 2013)

The Faith to Action Initiative (2003) dan *Child Protection Initiative Task Group on Appropriate Care* (2015) merupakan organisasi sosial pemerhati kesejahteraan anak menjelaskan terdapat dampak negatif yang akan ditimbulkan bagi anak yang berpisah oleh keluarganya, seperti sering merasa cemas, merasa kesepian, putus asa, tidak adanya lagi harapan hidup, stress sampai dengan depresi, kecanduan barang terlarang. Remaja di Panti Asuhan sering merasa kurangnya seseorang yang memahami mereka sehingga mereka sering merasa kesepian juga perasaan yang lain seperti merasa di asingkan, dan emosi negative lainnya (Friis, 2013). Tantangan dari proses perkembangan remaja sendiri yang membutuhkan kematangan dalam berfikir, kemandirian dalam bersikap juga harapan – harapan atau tuntutan dari lingkungan seperti lembaga Panti Asuhan, sekolah maupun keluarga bisa menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja (Bluth & Blanton, 2014)

Besarnya tantangan dan hambatan yang dilalui remaja untuk mencapai kesejahteraan psikologis terutama bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan butuh kekuatan yang extra agar diri remaja mampu menunjukkan keseimbangan diri pada saat mengalami kesulitan seperti adanya kemampuan merubah pandangan negatif pada diri sehingga individu mampu berdamai dengan masalah yang ada (Neff, 2007).

Self compassion memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Ruth, Emily, & Jessica, 2012). Penelitian Anggreini dan Kurniawan juga mengatakan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (2012).

Menjadi sejahtera secara psikologi maka berfokus pada pemenuhan potensi diri individu dan *self compassion* mengacu pada bagaimana cara diri sendiri bersikap ketika berada dalam situasi mengancam dengan berbekal potensi kelebihan dan kekurangan diri yang dimiliki (Kristin, 2016).

Neff merupakan pencetus dari teori *Self compassion* ini memaknai *self compassion* sebagai proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff & Costigan, 2014). Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa menggali kebaikan dari dalam diri (Akin, 2010).

Self compassion berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis yaitu kebahagiaan, optimis, dan kestabilan emosi (Tarber, Chon, Hasting, Steele, & Casazza, 2016). *Self compassion* berhubungan secara negatif dengan self-criticism, depresi, kecemasan, rumination dan *thought suppression*, karena *self compassion* berhubungan positif dengan hubungan sosial, emotional intelligence, *selfdetermination*, *interpersonal cognition distortion* dan *submissive behavior* (Akin, 2010). Adanya *Self compassion* dalam diri kita maka dapat menetralkan pandangan-pandangan negatif pada diri, dengan mengakui kebaikan dalam diri karena berhubungan dengan kesehatan psikologis, berhubungan juga dengan kepuasan hidup yang lebih besar, kecerdasan emosional, hubungan sosial yang baik, penguasaan tujuan yang jelas, karena diri akan terbebas dari depresi, kecemasan, otokritik, perfeksionis, perasaan putus asa (Neff & Costigan, 2014)

Tingkat Religiusitas juga mampu menjadi kontrol bagi seseorang dalam menentukan perilaku yang diambil. Penelitian tentang hubungan antara kenakalan remaja dengan religiusitas menemukan bahwa religiusitas berkorelasi negatif dengan kenakalan remaja seperti penggunaan ganja dan alkohol yang relatif lemah pada remaja yang memiliki religiusitas tinggi (Bridges & Moore, 2002). Religiusitas yang tinggi akan memberikan pengaruh yang baik pada diri dan lingkungan sekitar seperti berfikir positif dan membuat individu memiliki kesejahteraan dalam hidup (Joshi, Kumari, & Jain, 2008).

Berdasarkan hasil Survey Nasional Tahunan yang diterbitkan oleh Universitas Michigan melaporkan bahwa 60% dari sekolah yang melakukan praktek-praktek ibadah, dan mengunjungi gereja untuk secara aktif mengikuti kegiatan positif merupakan aspek kehidupan yang penting bagi remaja (Bridges & Moore, 2002). Hasil survey tersebut juga

memperlihatkan asosiasi positif antara religiusitas dengan penurunan penyalahgunaan zat, meningkatnya kesehatan mental dan fisik, dan kepuasan hidup secara umum.

Budaya hidup dengan meyakini bahwa Tuhan menciptakan kita dan kepercayaan kita akan adanya surga dan neraka, memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan fisik individu. Tingginya kepercayaan seseorang tentang penciptanya, giat melakukan praktek ibadah berkorelasi dengan penurunan tingkat kekerasan, bunuh diri, juga menurunkan resiko kesehatan fisik seperti jantung, diabetes dll (Paul & Maryland, 2005).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti menggunakan Religiusitas sebagai mediasi hubungan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah *self compassion* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis? Apakah religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis? Apakah religiusitas mampu memediasi *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis, religiusitas memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Religiusitas sebagai mediasi *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis. Manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini terbagi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

Pada manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan teoritis untuk menambah atau memperluas khasanah keilmuan dalam pengembangan bidang ilmu Psikologi, sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam penelitian lebih lanjut terkait pengaruh antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan yang dimediasi oleh religiusitas. Pada manfaat praktis, seluruh profesional yang terkait dapat mengupayakan solusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja di Panti Asuhan.

Tinjauan Pustaka

Kesejahteraan Psikologis

Psychological well-being (PWB) atau Kesejahteraan psikologis lahir dari dalam teori psikologi positif yang dicetuskan oleh Ryff (1989). Konsep kesejahteraan psikologis tumbuh

berdasarkan pandang *eudaimonic* dari bahasa Yunani yang diungkapkan oleh Aristoteles dalam bukunya *Nicomachean Ethics* bahwa hal yang paling tinggi dari semua pencapaian yang terbaik oleh manusia ialah “*eudaimonic*” atau “kebahagiaan”(Ryff & Singer, 2008). Berbeda dengan pandangan *hedonic* yang menilai kebahagiaan dari sesuatu yang mendatangkan kenikmatan seperti harta, kekuasaan, status dan sebagainya yang bersifat sesaat, tetapi memformulasikan pandangan *eudaimonic* sebagai cara manusia bagaimana menciptakan kebahagiaan yang seutuhnya yang mampu hidup dalam *domain*-nya atau dirinya yang sejati (*true self*), diri yang sejati ini terjadi ketika individu melakukan aktivitas yang kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut pada lingkungan tertentu serta terlibat aktif didalamnya (*full engaged*) (Ryan & Deci, 2001).

Ryff merupakan pencetus dari konsep kesejahteraan psikologis yang mengintegrasikan dari beberapa teori dari Maslow tentang konsep aktualisasi, Allport tentang konsep kematangan, konsep *full functioning* milik Rogers dan konsep individualis dari Jung (Rachmayani & Ramdhani, 2014) Ryff memaknai kesejahteraan psikologis tidak sekedar seseorang bahagia tetapi lebih dari bahagia yaitu dimana individu merasakan dirinya berperan secara penuh dalam kehidupannya (Ryff & Singer, 2008). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ialah dimana ia mampu menguasai enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu *Self acceptance*, *Positive relation with other*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Purpose in live*, *Personal Growth* (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis dalam pendekatan *eudaimonic* berfokus pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana seseorang individu mampu mengaktualisasikan potensi dalam dirinya (Ryff, 1989). Kebahagiaan *eudaimonic* melibatkan pencarian tujuan dan makna dalam hidup, dengan tidak menghindari penderitaan tetapi memeluknya dengan hangat dan memberikan makna dengan baik seperti teori Rogers dan Maslow menekankan pada penerimaan diri tanpa syarat dan berusaha mencapai potensi diri sepenuhnya (Neff & Costigan, 2014).

Kesejahteraan psikologis lebih dari sekedar bahagia, kesejahteraan psikologis bersifat *continuitas* yang mana diri individu tersebut mampu menciptakan kebahagiaan dengan cara mengatur kesenangan, menemukan, memanipulasi, dan mempertahankan untuk menjadi sejahtera (Vandierendonck, 2004). Kesejahteraan psikologis mengacu pada kesehatan mental yang positif (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis akan berdampak positif pada beberapa aspek, yakni berdampak pada kesehatan fisik, dan sosial (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012)

Kesejahteraan individu dikatakan stabil, apabila individu tersebut dapat memenuhi sumber – sumber psikologis, sosial dan fisik yang dibutuhkan. Setiap individu pada dasarnya menginginkan dirinya sejahtera secara psikis, sehingga dapat dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sesuatu yang penting. Dampak positif kesejahteraan psikologis adalah terbebas dari penderitaan (*distress*) dan permasalahan mental (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis dapat meningkat seiring bertambahnya usia, pendidikan, ekstrasersi dan kesadaran serta penurunan neurotisme.

Ryff mendefinisikan kesejahteraan wellbeing melalui enam dimensinya yaitu penerimaan diri, kemandirian, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup (Vandierendonck, 2004). Durayyapah (2010) juga menemukan bahwa sekitar 12% dari perhatian kita sehari-hari adalah masa depan. Pikiran sangat mempengaruhi perasaan kita, pengalaman masa lalu dan masa depan ini bisa membuat kita merasa senang atau ketidaknyamanan (ketika mengingat kematian orang yang dicintai, atau mengkhawatirkan keterbatasan yang dimiliki sehingga tidak mampu meraih harapan di masa depan).

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan yang memiliki yang khawatir akan kehidupannya di masa depan bisa menjadikan dirinya cemas, tidak bersemangat, sehingga muncul hambatan-hambatan psikologis dalam dirinya sehingga bisa menimbulkan masalah menjadi rendah kesejahteraan psikologisnya.

Self Compassion dan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi dan memaknai dirinya secara kognitif dan emosional (Ulli, Oliver, & Sven, 2015). Kognitif mengintegrasikan antara persepsi diri dengan persepsi lingkungan, sedangkan emosional lebih kepada pengaruh perasaan positif atau negative diri dengan lingkungan, yang keduanya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Tekanan sosial dapat mempengaruhi individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Adanya konflik dengan lingkungan seperti sekolah dan keluarga karena tuntutan dan tekanan yang tinggi dapat memberikan pengaruh negative terhadap diri remaja seperti stress, depresi, agresi, terasingkan, kesepian (Caleb & Amy, 2009).

Remaja yang tinggal terpisah dari orang tua dan di panti asuhan merasa kurangnya perhatian dari seseorang, merasa tidak ada yang memahami perasaannya menyebabkan timbulkan persepsi dan perasaan negative remaja seperti merasa kesepian, putus asa, dan kehilangan arah (Karen & Priscilla, 2014). Hasil penelitian Amawidyati & Utami (2015)

menemukan tingkat keterasingan yang tinggi bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Mereka merasa terasing, tidak berdaya, *normlessness* atau kondisi social yang buruk dan kerenggangan hubungan.

Self compassion berasal dari kata *compassion* dari pandangan *insight* Budha yang berarti rasa kasih sayang, Dalam keyakinan Budha, kebahagiaan akan tercapai jika individu memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain (Neff & Dahm, 2010). Kristin D Neff sebagai pencetus konsep *self compassion* mendefinisikan *self compassion* sebagai penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan dan ketidakmampuan diri merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff, 2003). Ketika individu merasakan penderitaan dan dirinya merasa terdorong untuk membantu dirinya sendiri maka individu tersebut sudah mengalami proses *selfcompassion*.

Self compassion menawarkan perlindungan terhadap kritik diri (Neff, 2003). *Self compassion* dapat mengurangi kecemasan dalam melakukan proses evaluative diri karena individu mampu mematahkan lingkaran negative dengan menyadari dan menerima kelemahan diri (Neff, Hsieh & Dejjitrat, 2005). *Self compassion* dikaitkan dengan penurunan kecemasan dan depresi (Neff & Dahm, 2010). Sehingga diharapkan dengan adanya *self compassion* dalam diri remaja di panti asuhan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, dan berhubungan positif dengan hubungan sosial, kebijaksanaan, kecerdasan emosional, *selfdetermination* (Akin, 2010).

Neff membagi *self compassion* dalam tiga komponen *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran) (Neff, 2003). Lawan dari tiga komponen tersebut ialah *self judgment*, *isolation*, dan *over identification*.

Hasil dari penelitian Neff (2007) menerangkan, seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi dan dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi

lebih jelas mengenai perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negative (Neff et al., 2007).

Penelitian Kristin (Homan, 2016) menyatakan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, dan individu yang memiliki *self compassion* tinggi melaporkan lebih banyak kebahagiaan, kepuasan hidup lebih besar, pengaruh negatif lebih rendah, dan lebih sedikit gejala tekanan psikologis (seperti kecemasan dan depresi). Anggreini dan Kurniawan (Anggraeni & Kurniawan, 2012) melakukan pengujian tentang *self compassion and satisfaction in life* menghasilkan data yang menyatakan bahwa *self compassion* juga berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, hubungan social, dan kebahagiaan yang lebih tinggi dan memiliki skor yang lebih rendah pada kecemasan, depresi, ketakutan, sedikit merasa tertekan, kegagalan dan kemarahan.

Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis

Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan (Amawidyati & Utami, 2015). Religiusitas merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan dan dihayati sebagai yang paling maknawi yang diukur dengan skala religiusitas melalui aspek keyakinan agama, praktek agama, pengalaman beragama, pengetahuan agama dan konsekuensi beragama (Bridges & Moore, 2002).

Baumgardner & Crothers (2010) merangkum beberapa hasil penelitian yang dirangkum dalam bukunya *Psychology Positive* bahwa religiusitas dapat mengarahkan pada kebahagiaan. Individu yang rajin beribadah, aktif mengikuti kegiatan keagamaan cenderung lebih bahagia. Mereka merasa dirinya aman, tenang dan lebih bijaksana ketika menghadapi masalah. Saat seseorang mampu menginternalisasi nilai-nilai (ajaran) agama yang dianutnya tentu akan berpengaruh pada kesehariannya atau menuntun perilakunya. Religiusitas merupakan tingkat kesadaran seseorang terkait jalan hidup yang dipilihnya yang mengantarkan pada pengalaman “*sacred*” atau kesucian Tuhan. Temuan empiris lainnya memperlihatkan bahwa orang yang religius memiliki fondasi kuat pada perkembangan moralnya, karena agama memuat tentang apa yang “benar” dan apa yang “salah”.

Hubungan positif yang kuat juga ditemukan oleh Ismail dan Desmukh (2012) bahwa Religiusitas juga berpengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. The General Social Survey tahun 2006 menilai efek religiusitas yang dapat dirasakan individu yang memiliki religiusitas tinggi melaporkan bahwa kesehatan fisik mereka cenderung baik, puas dengan

hasil kerja, merasa bahagia dalam perkawinan, merasa puas dengan apa yang sudah didapat (bersyukur), dan mendapatkan dukungan sosial yang baik (Green & Elliott, 2010).

Religiusitas dengan *Self compassion*

Self compassion muncul dari pandangan Budha tentang mengkasih diri, memberi kasih sayang kepada diri sendiri jika mengalami suatu konflik atau memahami jiwa lain (Neff & Dahm, 2010). Dalam pandangan muslim Iran, Skala *Self-Compassion* berkorelasi positif dengan pengetahuan diri yang integratif, harga diri, dan kepuasan kebutuhan dasar dan negative dengan depresi dan kecemasan (Gorbhani, Chen, Watson, & Noorbala, 2012).

Religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai (ajaran) agama yang diyakini tentu akan berpengaruh pada perilaku individu dalam kesehariannya. Individu yang religi memiliki fondasi kuat pada perkembangannya moralnya karena agama memuat tentang apa yang “benar” dan apa yang “salah”. Semakin religius seseorang maka mereka akan menolak berbagai hal seperti menolak perilaku negatif. Semakin religius seseorang semakin terintegrasi atas dirinya dan Tuhannya (Gerdien, Simone, & Miedema, 2011).

Sehingga kedua pandangan tersebut *self compassion* dan religiusitas mampu memberikan efek secara intrinsik dan ekstrinsik pada diri seseorang untuk dapat memahami sesuatu dengan baik dan wajar juga memperlakukannya dengan baik dan tepat. Jika menghadapi suatu konflik individu mampu melibatkan diri dalam masalah dan tidak menghindari bahkan menghakimi masalah, tidak terlalu menyukai diri sendiri (narsis), melakukan evaluasi berlebihan pada orang lain, egois dan kurangnya kepedulian dengan orang lain (Neff & Costigan, 2014).

Remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi dan religiusitas yang tinggi menjadi lebih positif (intrinsic) dan dapat melindungi diri dari pengaruh negatif dari lingkungan (ekstrinsik) (Stolz, Olsen, Henke, & Barber, 2013). Frekuensi doa, melakukan praktik keagamaan, dan berkumpul dengan orang-orang sekeyakinan dapat berkontribusi positif pada diri remaja.

Religiusitas sebagai mediasi Hubungan antara *Self compassion* dan Kesejahteraan Psikologis

Peran religiusitas sebagai pengendali remaja di Panti Asuhan dalam mencapai kesejahteraan psikologisnya sangatlah diperlukan. Religiusitas juga mampu mengontrol diri individu dalam menguasai dirinya agar apa yang terjadi mampu di kontrol dengan baik dan positif sehingga

tetap berada pada nilai-nilai kebaikan yang dianutnya. Religiusitas juga diyakini memiliki fungsi individual dan fungsi sosial. Berbagai literature menganggap religiusitas sebagai elemen kunci dari budaya yang dapat menentukan perilaku seseorang (Muslichah & Ramadania, 2014).

Remaja di Panti Asuhan butuh dukungan keagamaan untuk membentengi diri mereka dari perasaan dan perilaku negative, jika dipandang pengasuh tidak dapat memberikan perhatian dan dukungan sepenuhnya maka dengan bekal religiusitas yang baik remaja mampu mengendalikan diri dari pengaruh negative. Taat kepada Tuhannya, mengikuti apa yang diperbolehkan dan menjauhi apa yang dilarang menjadi sebuah pengendalian diri yang baik bagi remaja.

Penelitian yang mengangkat tema ini belum ditemukan, tetapi hubungan antara variable – variable menunjukkan korelasi yang positif yang dapat memberikan dampak positif bagi remaja. Green & Elliot (2010) dalam penelitiannya yang berjudul *Religion, Health, and Psychological Well-Being* mengatakan bahwa keterlibatan individu dalam komunitas keagamaan secara aktif dan efektif memberikan dampak kesejahteraan psikologis terhadap anggotanya, individu memiliki dukungan sosial dan emosional dari komunitas tersebut sehingga merasa diakui dan memiliki harga diri yang baik. Penelitian juga menyebutkan bahwa *self compassion* juga berkorelasi positif dengan religiusitas dengan baiknya harga diri, kepuasan akan kebutuhan dasar, pengendalian ego, depresi, kecemasan (Ghorbani, Watson, Chen, & Norballa, 2012). Dari tinjauan pustaka dan paparan beberapa penelitian di atas, terdapat fenomena bahwa religiusitas mampu menjadi pengendali akan hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan.

Gambar 1

Kerangka berpikir penelitian



Hipotesa penelitian

- H₁ = Terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis
- H₂ = Terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap religiusitas
- H₃ = Terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis
- H₄ = Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis dikendalikan oleh religiusitas

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan menganalisis hubungan antar variabel dengan uji hipotesis. Dari hasil uji hipotesis tersebut ditarik kesimpulan hasil penelitian (Azwar, 2015). Penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu variabel terikat (kesejahteraan psikologis), variabel bebas (*Self compassion*) dan variabel mediasi (religiusitas). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh religiusitas.

Subjek

Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Panti asuhan di Kota Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan metode *Purposive Sampling*. Dengan kriteria pengambilan sampelnya adalah remaja yang tinggal di Panti asuhan sudah menetap minimal 1 tahun. Berikut ini gambaran subjek secara rinci, dijabarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi subjek Penelitian (N=104)

Karakteristik Subjek	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	76	73,1 %
Perempuan	28	26,9 %

Usia

13 – 15 tahun	67	64,4 %
16–19 tahun	37	35,7 %

Tingkat Pendidikan

SMP	80	76,9 %
SMA/SMK	24	23,1 %

**Lama menetap di
Panti Asuhan**

2 – 5 tahun	48	46,2 %
6 – 11 tahun	56	53,9 %

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur variabel – variabel yang diteliti, berikut ini penjelasan untuk masing – masing instrumen.

Kesejahteraan Psikologi diukur menggunakan skala *Psychological Well Being* oleh Ryff (Ryff & Singer, 2008) terdiri dari 6 dimensi, yaitu Penerimaan diri / *Self acceptance* (15 item), hubungan positif dengan orang lain/ *positive relation with others* (15 item), Mandiri / *Autonomy* (14 item), Penguasaan lingkungan / *Enviromental mastery* (14 item), Tujuan dalam hidup / *Purpose in life* (14 item), Pertumbuhan diri / *Personal growth* (14 item). Total item adalah 86. PWB dibuat dalam bentuk skala likert dengan 5 pilihan jawaban dari Sangat Sesuai (5), Agak Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Skor tinggi menunjukkan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Contoh item : Saya dapat merasakan adanya arah dan tujuan dalam hidup saya. Uji reliabilitas dari penelitian sebelumnya dengan koefisien *Cronbach's alpha* 0,91 (Rachmayani & Ramdhani, 2014), sedangkan hasil uji reliabilitas pada penelitian ini *Cronbach's alpha* = 0,91.

Self compassion diukur menggunakan skala *self compassion* dari Neff (K. Neff, 2003) yang terdiri dari 5 dimensi yaitu *Self kindness* (5 item), *self judgment* (5 item), *common humanity* (4 item), *isolation* (4 item), *mindfulness* (4 item), *over identity* (4 item) menjadi (Neff, 2003). *SCS* diukur dalam bentuk skala likert dengan 5 pilihan jawaban dari Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu – ragu (3), Tidak setuju (2), dan Sangat tidak setuju (1). Contoh item : Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua kesalahan saya. Hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya *Cronbach's alpha* = 0,89 (Andia, 2015), sedangkan hasil uji reliabilitas pada penelitian ini *Cronbach's alpha* = 0,78.

Religiusitas diukur dengan *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS). Skala CRS terdiri dari 15 item dari 5 dimensi yaitu dimensi intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman. Contoh item dari CRS adalah “Seberapa sering bagi anda terhubung dengan komunitas agama?”. Hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya *Cronbach’s alpha* = 0,75 (Muhaiminah, 2016), sedangkan hasil uji reliabilitas pada penelitian ini *Cronbach’s alpha* = 0,79.

Prosedur Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini diawali dengan melakukan survei beberapa Panti Asuhan di Kota Sidoarjo lalu dilakukan perijinan pada masing – masing panti asuhan. Terdapat 5 Panti asuhan diantaranya PA Khusnul Yaqin 22 remaja, PA Al-amin 19 remaja, PA Al-khoiraot 32 remaja, PA Aslamna 16 remaja, PA Aisiyah 15 remaja. Sampel penelitian ini adalah remaja (13-19 tahun) yang tinggal menetap di rumah Panti asuhan minimal 1 tahun. Total angket yang berhasil dianalisis sebanyak 104 buah. Setelah angket diisi langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan tabulasi dan distribusi hasil penelitian, kemudian peneliti melakukan analisis data untuk menguji hipotesis dan memberikan kesimpulan hasil penelitian.

Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah SPSS v.23 for windows dengan menggunakan uji mediasi *PROCESS Macro Anaysis* (Preacher & Hayes, 2008). Melalui metode analisis data tersebut peneliti dapat melakukan pengujian terhadap religiusitas yang memediasi pengaruhnya *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan hasil nilai mean, standar deviasi, dan uji interkorelasi. Ketiga variabel menunjukkan signifikansi antara variabel. Rentang skor variabel religiusitas 28 – 59 dengan rata – rata skor subjek 46,51 (SD=5,879) sehingga subjek masuk dalam religiusitas kategori tinggi. Rentang skor variabel *self compassion* 3 – 58 dengan rata - rata 41,97 (SD=12,593) sehingga subjek masuk dalam kategori *self*

compassion tinggi. Rentang skor variabel kesejahteraan psikologis 147 – 206 dengan rata-rata 175,63 (SD=15,091) sehingga subjek masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Hasil uji interkorelasi menunjukkan hubungan negatif pada *self compassion* terhadap religiusitas ($r=-0,216$, $p=0,028$), hubungan positif pada religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis ($r=0,159$, $p=0,107$), hubungan positif pada *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis ($r=0,316$, $p=0,001$).

Pada Tabel 2 merupakan deskripsi variabel disajikan nilai rentang skor, rata – rata dan standar deviasi variabel *Self compassion*, religiusitas dan kesejahteraan psikologis, sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	1	2	3
Religiusitas	46,51	5,879	1	-0,216***	0,159
<i>Self compassion</i>	41,97	12,593		1	0,316***
Kesejahteraan psikologis	175,63	15,091			1

Keterangan : N = 104; ***P<0,001

Uji Hipotesa

Hasil uji hipotesa satu diterima karena terdapat pengaruh positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis karena data menunjukkan hasil yang signifikan dan positif ($\beta=0,30$; $p=0,00$). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja, dengan kontribusi yang diberikan *self compassion* sebesar 10%.

Hasil uji hipotesa dua ditolak karena data menunjukkan hasil negative tetapi signifikan ($\beta=-0,35$; $p=0,03$), sehingga terdapat pengaruh negatif antara *self compassion* dengan religiusitas. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin rendah religiusitas pada remaja.

Hasil uji hipotesa tiga diterima karena terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis yang dikendalikan oleh *self compassion*. Hasil menunjukkan adanya

pengaruh positif dan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat signifikan dan pengaruh positif ($\beta = 0,14$; $p = 0,01$). Maka semakin tinggi religiusitas remaja maka akan semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya.

Hasil uji hipotesa keempat diterima berdasarkan hasil yang signifikan dan positif maka terdapat pengaruh *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis yang dikendalikan oleh religiusitas. Berdasarkan nilai signifikan dan koefisien positif ($\beta = 0,35$; $p = 0,00$) maka semakin tinggi *self compassion* remaja, maka semakin tinggi religiusitas dan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Nilai $R^2 = 0,3$ menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjelaskan varian kesejahteraan psikologis setelah dikendalikan oleh religiusitas sebesar 3%.

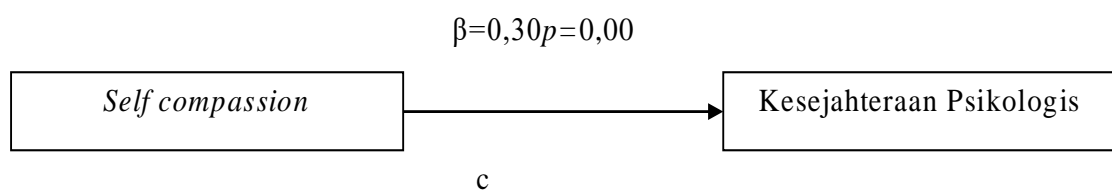
Tabel 3. Hasil regresi koefisien (β)

Pengaruh	β	T	p	R^2
SC \rightarrow KSP	0,30	3,36	0,00	0,10
SC \rightarrow RG	-0,35	-2,23	0,03	0,05
RG \rightarrow KSP	0,14	2,54	0,01	0,15
SC \rightarrow RG \rightarrow KSP	0,35	3,92	0,11	0,03

Note : SC=Self compassion; KSP=Kesejahteraan psikologis; RG=Religiusitas

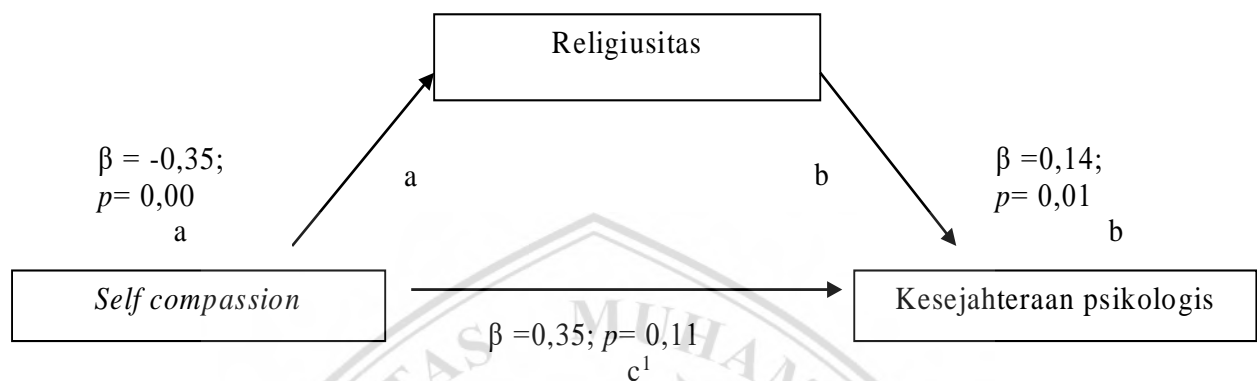
Berdasarkan hasil uji analisa data didapatkan pengaruh langsung *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis melalui religiusitas sebagai mediasi sebesar $\beta = -0,05$ (hasil perkalian jalur ab). Selain itu, dari hasil uji sobel (z) menunjukkan religiusitas tidak signifikan sebagai mediator antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,05$; $z = -1,61 < 1,96$; $p = 0,11$).

Nilai koefisien pada masing-masing jalur dapat dilihat secara jelas pada gambar 1 & 2 dibawah ini :



Gambar 2. Hasil hubungan langsung antara variabel independen terhadap dependen

Gambar 3 merupakan hubungan secara langsung antara variabel *Self compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan langsung ini tanpa dikendalikan oleh variabel mediasi, sehingga terdapat hasil korelasi beta sebesar 0,30 yang menunjukkan arah hubungan positif, yakni semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang ia miliki.



Gambar 3. Hasil hubungan tidak langsung

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis, terdapat pengaruh negatif yang signifikan *self compassion* terhadap religiusitas, pengaruh positif dan signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Religiusitas tidak mampu menjadi mediasi antara pengaruh mediasi antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis yang dikendalikan oleh religiusitas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis karena data menunjukkan hasil yang signifikan dan positif. Hasil tersebut memberikan pengertian bahwa semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja, dengan kontribusi yang diberikan *self compassion* sebesar 10%. Sesuai dengan beberapa penelitian menyebutkan *self compassion* memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015). Hasil penelitian Kristin J Homan (2016) juga menyatakan bahwa seseorang yang memahami dirinya sendiri, memahami bahwa tidak ada manusia yang sempurna, dan hidup penuh tantangan maka memiliki kesejahteraan diri yang tinggi.

Hasil uji hipotesa dua ditolak karena data menunjukkan hasil negative tetapi signifikan, sehingga terdapat pengaruh negatif antara *self compassion* dengan religiusitas.

Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin rendah religiusitas pada remaja.

Hasil hipotesis kedua menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan religiusitas, hal ini menunjukkan apabila remaja di panti asuhan memiliki *self compassion* yang tinggi, maka religiusitas rendah. Ini tidak sesuai dengan hipotesis dalam penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan *self compassion* berpengaruh positif dengan religiusitas (Gorbhani, Chen, Watson, & Noorbala, 2012). *Self compassion* dan religiusitas merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, religiusitas merupakan nilai-nilai yang diyakini dan terapkan oleh perilaku sehingga diri menjadi positif.

Penelitian ini juga mendapati bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja, yang artinya individu yang tingkat ketaatan kepada perintah agamanya, mematuhi setiap larangannya, serta menjalankan semua hal yang baik karena keyakinan yang dianut akan memberikan efek positif bagi diri individu seperti dirinya aman, tenang dan lebih bijaksana ketika menghadapi masalah (Baumgardner & Crothers, 2010). Bersyukur yang diajarkan dalam agama yang dianut dan menyerahkan dirinya atas semua yang terjadi kepada Tuhannya akan memberikan efek positif bagi psikis dan fisik individu (Green & Elliott, 2010).

Data penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas tidak dapat memediasi antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis. Peneliti mengasumsikan bahwa religiusitas dapat dengan langsung memberikan efek terhadap kesejahteraan psikologis tanpa menjadi perantara antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Sanders & Hackney (2003) dalam penelitiannya mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka akan berpengaruh positif terhadap kesehatan mentalnya. *Self compassion* dengan kesejahteraan psikologis merupakan kesehatan mental yang harus tetap dipertahankan. Sumbangan efektivitas religiusitas sebagai mediasi dari hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada penelitian ini adalah sebesar 6%, hal ini membuktikan bahwa dengan menjadi variabel perantara religiusitas tidak mampu memberikan kontribusi yang besar terhadap variabel dependen dan variabel independen.

Sedangkan religiusitas dalam hubungan secara langsung memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap variabel independen yaitu kesejahteraan psikologis sebesar 15%. Perkembangan penelitian religiusitas saat ini mengembangkan religiusitas digunakan sebagai *coping strategic* pada sebuah peristiwa yang akan membawa individu menuju kesejahteraan

psikologis, sehingga religiusitas sebagai penentu kesejahteraan psikologis individu (Prak, 2005)

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis dan religiusitas tidak memediasi pengaruh *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Bertolak pada hasil penelitian ini, maka rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah mencoba menganalisa/menguji variabel lainnya baik sebagai mediasi pengaruh langsung atau tidak langsung variabel-variabel penelitian ini, selain itu dapat menggunakan model hasil penelitian ini sebagai bahan pembandingan.

Penelitian ini berimplikasi pada bidang pendidikan dan konseling di Indonesia. Diharapkan semakin giatnya mempromosikan kesejahteraan psikologis remaja khususnya dipanti asuhan agar terdapat kekuatan dan arah positif bagi remaja. Pihak pengasuh dan pengurus panti asuhan diharapkan dapat mengoptimalkan pelayanan psikologis dengan berintegrasi dengan para ahli bagi mereka yang membutuhkan.

Meningkatkan nilai – nilai keagamaan dalam kehidupan sehari – hari di dalam panti mampu meminimalisir kecenderungan remaja perilaku negatif akibat masalah – masalah emosi yang remaja alami sehingga butuh bimbingan yang tepat agar remaja mampu menjalani dan meyakini agama dengan baik.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu memberikan variabel prediktor yang berbeda serta membangun perspektif yang berbeda terhadap subjek dalam penelitian ini, misalnya dukungan sosial atau pola pengasuhan pengasuh di panti asuhan yang akan mampu mengeneralisasikan dan menjelaskan faktor – faktor yang akan mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

REFERENSI

Akin. (2010). Self-compassion and loneliness. *Journal of Educational Science*, 2(3), 702–718.

- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2015). Religiusitas dan psychological well being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164–176.
- Anggrein, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). self-compassion and satisfaction with life: a preliminary study on indonesia college students. *Online Publicatio*, 53(23), 1-4. <http://doi: 10.7763/ipedr>.
- Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. (2010). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309.
- Bridges, L. J., & Moore, K. a. (2002). Religion and Spirituality in Childhood and Adolescence. *Child Trends*, 45(34), 8–10.
- Caleb, W. L., & Amy, L. G. (2009). Mood Disorders in Children and Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 24(1), 3 (1-13).
- Carmen L. Morano PhD LCSW-C & Denise King MSW. (2005). Religiosity as a mediator of caregiver weil-being, *Journal of Gerontological Social Work*, 45(1), 69-84.
- Curtis, Alexa C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescence and Family Health*, 7(2), 1-3.
- Damayanti, R., & Sandjaja, S. S. (2013). Gambaran forgiveness pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Noetic Psychology*, 2(1999), 108–125.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681–716.
- Friis, C. (2013). Abandoned children in literature : the orphans in J . K . rowling ' s harry potter and the philosopher ' s Stone . Thesis: Lund University
- Gerdien, B. D., Simone, R., & Miedema, S. (2011). Religious identity development of adolescents in christian secondary schools: effects of school and religious backgrounds of adolescents and their parents. *Religious Education* , 64(5)135-138.
- Gorbhani, N., Chen, J. Z., Watson, P. J., & Noorbala, F. (2012). Self compassion in iranians muslims : relationship with integrative self - knowledge, mental health, and religious orientation. *International journal for the psychology of religion* , 74(5), 107-109.
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal Religion Health*, 10 (49), 155-158. <https://doi.org/ 10.1007/s10943-009-9242-1>
- Homan, K. J. (2016). Self compassion and psychological wellbeing in older adults. *Journal of adult Development* , 84(18)35-37.

- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological wellbeing. *International Journal of Business and Social Science* , 3(11), 13-18.
- Joshi, S., Kumari, S., & Jain, M. (2008). Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 345–354.
- Karen, B., & Priscilla, W. B. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice* , 8(1), 1-13.
- Kemensos. (2010). Kementerian Sosial Republik Indonesia. Bphn. Retrieved from <http://www.bphn.go.id/data/documents/13pmsos023.pdf>
- Kristin, J. H. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal Adult Development* , 16(23),111–119.
- Langford, B. H., & Badeau, S. (2013). A Plan for investing in the social, emotional and physical well-being of older youth in foster care. *Mainspring Consulting, Youth Transition Funders Group*, Retrieved from http://www.ytfg.org/wp-content/uploads/2015/02/FCWG_Well-Being_Investment_Agenda.pdf.
- Muslichah & Ramadania, S. (2014). *The effect of tax simplification on tax payers' compliance behavior: Religiosity as moderating variable*. Disampaikan dalam Seminar Nasional di SNA 17 Mataram, Lombok, Universitas Mataram, 24-27 September s2014.
- Margoob, M. A., & Rather, Y. H. (2008). The children living in orphanages : An exploration of their nurture nature and needs. *JK Practitioner* 13(1),49-52
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(793220055), 223–250.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4, 263-287. <http://10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.

- Paul, G. S., & Maryland, B. (2005). Cross-national correlations of quantifiable societal health with popular religiosity and secularism in the prosperous democracies. *Journal of Religion & Society* , 48(4), 8-10
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian, & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295-314). New York, NY: Guilford Press.
- Pilapil, A. C. D. (2015). Unfolding the psychological well-being of orphans : A qualitative study of filipino children in an orphanage. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 3(3), 404–415.
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya skala *psychological wellbeing*.. *Proceeding, Seminar Nasional Psikometri* , 255.
- Rathi. N., & Rastogi. R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in preadolescents. *Journal of the indian Academy of Applied Psychology*, 33 (1). 31 - 38.
- Ruth, A. B., Emily, L. L., & Jessica, J. P. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term. *The Journal of Positive Psychology* , 1-9.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 1–13.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials:A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.* 2001. 52:141–66 .
- Sander, G. S., & Hackney, C. H. (2003). Religiosity and mental health: a meta-analysis of recent study. *Journal for scientific study of religiosity* 42:1 , 46-47.
- Stanescu, D. F., & Romer, G. (2011). Family Functioning and Adolescents' Psychological Well-Being in Families with a TBI Parent. *Scientific Researsch*, 2(7), 681–686.
- Stolz, H. E., Olsen, J. A., Henke, T. M., & Barber, B. K. (2013). Adolescent Religiosity and Psychosocial Functioning:Investigating the Roles of Religious Tradition, National-Ethnic Group, and Gender. *Child Development Research* , 2-3.

- Tarber, D. N., Chon, T. J., Hasting, S. L., Steele, J., & Casazza, S. (2016). The role of self compassion in psychological wellbeing for male survivors of childhood maltreatment. *Springer Science Busniness Media New York* .
- Ulli, Z., Oliver, D., & Sven, G. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and. *Applied Psychology; Health and Wellbeing*, 1-25.
- Vandierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643.
- Vazquez, C, Hervas, G, Rahona, J.J, & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5 (2009) 15-27
- Viejo, C., Lopes, G. M., & Ruiz, R. o. (2018). Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure. *International jurnal of Enviromental Reasearch and Publick Health* , 15(10), 5-10
- Williamson, J., & Greenberg, A. (2010). Families, Not Orphanages. *Childsafe movement*.
retrived from
https://www.thinkchildsafe.org/thinkbeforevisiting/resources/Families_Not_Orphanages_J_Williamson.pdf
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3.
- Ziskis, A.S (2010). *The relationship between personality, gratitude, and Psychological well-being*. Disertasi. New Brunswick: Graduate School-New Brunswick Rutgers, The State University of New Jersey
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The reltionship between self-compassion and psychological wellbeing : A Meta Analysis. *Applied Psychological : Health and Wellbeing* , 17(6),1-5.

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

ANGKET *SELF COMPASSION*

Angkatan:

Usia :

Jenis Kelamin : L/P

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai **“Bagaimana biasanya saudara bertindak terhadap diri saudara di masa sulit”**. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum menjawabnya. Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom-kolom angka 1 sampai 5 yang menunjukkan seberapa sering saudara bertindak dalam kondisi tertentu, dengan ketentuan sebagai berikut: 1 = Hampir Tidak Pernah (HTP), 2 = Jarang (J), 3 = Kadang-Kadang (KK), 4 = Sering (S), 5 = Hampir Selalu (HS).

No	Pernyataan	1 (HTP)	(Jarang)	3 (KK)	4 (S)	5 (HS)
1	Saya mencela dan menghakimi kekurangan dan ketidakmampuan-ketidakmampuan saya.					

2	Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua kesalahan saya.					
3	Ketika saya mengalami hal yang buruk, saya mengingat setiap orang juga mengalami hal buruk.					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa lebih terpisah dan terputus dari semua orang.					
5	Saya berusaha untuk menyayangi diri sendiri saat merasa sakit hati.					
6	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya sangat tercekam oleh perasaan kelemahan.					
7	Saat saya terpuruk dan tersingkir, saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang lain di dunia ini yang memiliki perasaan yang sama seperti yang saya rasakan.					
8	Saat situasi benar-benar sulit, saya cenderung keras terhadap diri saya.					
9	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya berusaha untuk menjaga emosi saya tetap seimbang.					
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tersebut juga dialami oleh hampir semua orang.					

11	Saya tidak toleran dan tidak sabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
12	Saat saya mengalami masa-masa sulit, saya memberikan diri saya perhatian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
No	Pernyataan	1 (HTP)	2 (J)	3(K)	4 (S)	5(HS)
13	Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang mungkin lebih bahagia daripada saya.					
14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya berusaha untuk memandang situasi secara seimbang.					
15	Saya berusaha untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia.					
16	Ketika saya melihat aspek-aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk.					
17	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk tetap memandang secara utuh dan objektif.					
18	Ketika saya bersusah payah untuk mencapai sesuatu, saya cenderung merasa orang lain dapat mencapainya dengan lebih mudah.					
19	Saya berbaik hati pada diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan.					

20	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terbawa perasaan saya.					
21	Saya tidak bersimpati terhadap diri sendiri ketika mengalami kesusahan.					
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan penuh rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
23	Saya toleran terhadap kekurangan dan kelemahan saya.					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut secara berlebihan.					
25	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting buat saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan tersebut.					
26	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek-aspek dalam kepribadian saya yang tidak saya sukai.					



SKALA RELIGIUSITAS

BAGIAN

3

Petunjuk

Pengerjaan

!

1. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, bila sesuai dengan keadaan diri sendiri.
2. Skala ini berisi beberapa pertanyaan serupa dengan pilihan ganda. Anda diminta memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda

01: Seberapa sering Anda memikirkan mengenai persoalan keagamaan?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

02: Seberapa besar keyakinan Anda mengenai kehadiran Tuhan atau sifat Ketuhanan?

- a. Sangat Yakin
- b. Yakin
- c. Tidak Yakin
- d. Sangat Tidak Yakin

03: Seberapa sering Anda ikut andil bertugas dalam kegiatan-kegiatan keagamaan?

- a. Lebih dari satu kali dalam seminggu
- b. Sekali seminggu
- c. Sekali sampai tiga kali dalam sebulan
- d. Beberapa kali dalam setahun
- e. Sangat jarang
- f. Tidak pernah

04: Seberapa sering Anda beribadah/berdo'a?

- a. Beberapa kali dalam sehari
- b. Sekali sehari
- c. Lebih dari satu kali dalam seminggu
- d. Sekali seminggu
- e. Satu sampai tiga kali sebulan
- f. Beberapa kali dalam setahun
- g. Sangat jarang
- h. Tidak pernah

04 (*) Khusus bagi Muslim : Seberapa sering Anda beribadah (shalat wajib) ?

- a. Lima kali sehari
- b. Kurang dari 5 kali sehari
- c. Beberapa kali dalam seminggu
- d. Sekali seminggu
- e. Satu sampai tiga kali sebulan
- f. Beberapa kali dalam setahun
- g. Sangat jarang
- h. Tidak pernah

05: Seberapa sering Anda mengalami situasi di mana Anda memiliki keyakinan bahwa Tuhan mengendalikan hidup anda ?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

06: Seberapa tertarik Anda mempelajari lebih banyak mengenai topik agama?

- a. Sangat tertarik
- b. Tertarik
- c. Tidak tertarik
- d. Sangat tidak tertarik

07: Seberapa besar keyakinan Anda mempelajari lebih banyak mengenai topik agama?

- a. Sangat yakin
- b. Yakin
- c. Tidak yakin
- d. Sangat tidak tertarik

08: Seberapa penting bagi Anda untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan?

- a. Sangat penting
- b. Penting
- c. Tidak terlalu penting
- d. Tidak penting sama sekali

09: Seberapa penting ibadah/do'a pribadi bagi Anda ?

- a. Sangat penting
- b. Penting
- c. Tidak terlalu penting
- d. Tidak penting sama sekali

10: Seberapa sering Anda mengalami situasi dimana Anda memiliki perasaan bahwa Tuhan ingin berkomunikasi dengan Anda, atau ingin mengungkapkan sesuatu pada Anda?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

11: Seberapa sering Anda memperoleh jawaban pertanyaan keagamaan lewat radio, televisi, internet, koran atau buku?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

12: Menurut pendapat Anda, apakah mungkin dengan adanya kekuatan/kekuasaan yang lebih besar yang mengatur jagad raya ini?

- a. Sangat mungkin
- b. Mungkin
- c. Tidak mungkin
- d. Sangat tidak mungkin

13: Seberapa penting bagi Anda dapat terhubung dengan komunitas keagamaan?

- a. Sangat penting
- b. Penting
- c. Tidak terlalu penting
- d. Tidak penting sama sekali

14: Seberapa sering Anda secara spontan berdoa ketika terinspirasi keadaan atau situasi dalam kehidupan sehari-hari?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah

15: Seberapa sering Anda mengalami kejadian dimana Anda merasakan bahwa Tuhan benar-benar ada?

- a. Sangat sering
- b. Sering
- c. Jarang
- d. Tidak pernah



BAGIAN3

Petunjuk Pengerjaan !

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai **“Bagaimana biasanya saudara bertindak terhadap diri saudara di masa sulit”**. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum menjawabnya. Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberikan tanda centang (✓)

No	Pernyataan	Ham pir	Seri ng	Kadan g-	Ja ra	Ham pir
----	------------	------------	------------	-------------	----------	------------

		Selalu		Kadang	ng	Tidak Pernah
1	Terkadang saya mengubah cara bertindak atau berfikir saya agar lebih seperti orang disekitar saya					
2	Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya meski bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang					
3	Keputusansaya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain					
4	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap saya					
5	Menjadi bahagia dengan diri saya sendiri lebih penting bagi saya daripada memiliki orang-orang yang menerima saya					
6	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat					
7	Orang-orang jarang menyuruh saya untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin saya lakukan					
8	Lebih penting bagi saya untuk “cocok” dengan orang lain daripada bertahan sendiri dengan prinsip-prinsip saya					
9	Saya yakin dengan pendapat-pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat umum					
10	Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat saya pribadi, terhadap sesuatu yang sifatnya kontroversi					
11	Saya sering berubah fikiran terhadap suatu keputusan jika teman atau keluarga saya tidak setuju					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sering	Kadang-Kadang	aran g	Hampir Tidak Pernah
12	Saya bukan tipe orang yang mengikuti tuntutan social, untuk berfikir atau bertindak dalam cara-cara tertentu					
13	Saya peduli mengenai bagaimana orang lain mengevaluasi pilihan-pilihan yan telah saya buat dalam hidup saya					
14	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya piker penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap oleh orang lain penting					
15	Secara umum saya merasa bertanggung jawab atas situasi kehidupan saya					
16	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering menjatuhkan saya					
17	Saya tidak terlalu cocok dengan orang –orang dan komunitas disekitar saya.					
18	Saya cukup mahir mengelola beberapa tanggung jawan dalam kehidupan saya sehari-hari					
19	Saya merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya					
20	Jika saya tidak merasa bahagia dengan situasi hidup saya, saya akan mengambil langkah yang efektif untuk mengubah situasi itu.					

21	Secara umum saya mampu mengelola keuangan dan permasalahan-permasalahan dengan baik.					
22	Saya merasa stress karena tidak mampu memenuhi semua hal yang harus saya lakukan setiap hari					
23	Saya mampu mengelola sehingga saya mampu menyelesaikan segala hal yang perlu diselesaikan					
24	Hari-hari saya cukup sibuk, tetapi saya merasa puas karena mampu mengelola semua hal					
25	Saya merasa frustrasi ketika berusaha merencanakan aktifitas saya sehari-hari karena saya tidak pernah menyelesaikan sesuatu yang telah saya rencanakan untuk dilakukan					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Aran g	Hampir Tidak Pernah
26	Usaha-usaha saya untuk menemukan jenis-jenis aktivitas dan hubungan yang saya butuhkan cukup berhasil					
27	Saya sulit mengatur hidup saya sesuai cara yang dapat memuaskan saya.					
28	Saya dapat membangun "rumah" dan sebuah gaya hidup bagi diri sesuai dengan selera saya.					
29	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan yang dapat memperluas wawasan saya					
30	Secara umum, saya merasa bahwa saya terus belajar banyak tentang diri saya seiring berjalannya waktu					
31	Saya adalah tipe orang yang suka mencoba sesuatu yang baru					
32	Saya tidak ingin mencoba cara-cara baru dalam melakukan sesuatu, hidup saya baik-baik saja apa adanya					
33	Penting bagi saya memiliki pengalaman-pengalaman baru yang menantang cara anda berfikir tentang anda sendiri dan dunia					
34	Setelah saya pikirkan, secara pribadi saya belum benar-benar berkembang sebagai "manusia" selama ini					
35	Dalam pandangan saya, orang-orang dari berbagai usia dapat terus tumbuh dan berkembang					
36	Seiring waktu, saya telah mendapatkan banyak pelajaran tentang hidup yang telah membuat saya kuat, menjadi seseorang yang lebih kompeten					
37	Saya merasa bahwa saya telah berkembang banyak sebagai "manusia" selama ini					
38	Saya tidak nyaman disituasi situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah cara yang familiar bagi saya dalam melakukan sesuatu					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Aran g	Hampir Tidak Pernah
39	Bagi saya, hidup adalah suatu proses berkelanjutan dari pembelajaran, perubahan dan perkembangan					

40	Saya menikmati melihat bagaimana pandangan saya telah berubah dan matang selama ini.					
41	Saya lelah berusaha membuat perubahan besar atau perubahan-perubahan dalam hidup sejak lama					
42	Ada kebenaran dari ungkapan “anda tidak dapat mengajarkan trik-trik baru pada seekor anjing tua”					
43	Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang ramah					
44	Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang menyenangkan dan penuh perhatian					
45	Mempertahankan hubungan yang erat cukup sulit dan membuat saya frustrasi					
46	Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat yang biasa saya ajak untuk berbagi					
47	Saya menyukai percakapan yang bersifat timbal balik yang bersifat pribadi kepada keluarga atau teman-teman					
48	Penting bagi saya untuk menjadi pendengar yang baik ketika teman-teman saya menceritakan masalahnya					
49	Saya tidak memiliki banyak orang yang ingin mendengarkan ketika saya berbicara					
50	Saya merasakan mendapatkan banyak hal diluar persahabatan					
51	Tampaknya sebagian besar orang memiliki banyak teman daripada saya					
52	Orang-orang menggambarkan saya sebagai seseorang yang murah hati, bersedia menyediakan waktu untuk orang lain					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Aran g	Hampir Tidak Pernah
53	Saya tidak banyak memiliki hubungan yang hangat dan berdasar suatu rasa percaya					
54	Saya sering merasa seperti seorang pengamat diluar lingkaran pertemanan ketika menyangkut tentang persahabatan					
55	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya					
56	Saya menyadari sulit untuk benar-benar terbuka ketika saya berbicara dengan orang lain					
57	Saya dan teman-teman saling bersimpati terhadap masalah masing-masing					
58	Saya merasa senang ketika memikirkan apa yang telah saya lakukan dimasa lalu dan apa yang saya harapkan untuk saya lakukan di masa depan					
59	Saya hidup saat ini dan tidak benar-benar berfikir tentang masa depan					
60	Saya cenderung untuk fokus pada saat ini, karena masa depan hampir selalu membawa masalah untuk saya					
61	Saya dapat merasakan adanya arah dan tujuan dalam hidup					

62	Kegiatan sehari-hari saya sering tampak sepele dan tidak penting bagi saya					
63	Saya tidak bias merasakan dengan baik apa yang sebenarnya ingin saya raih dalam hidup					
64	Saya biasanya sering menetapkan tujuan bagi diri saya sendiri, namun kini hal itu tampaknya hanya membuang waktu					
65	Saya menikmati membuat rencana untuk masa depan, dan berusaha untuk membuatnya menjadi kenyataan					
66	Saya adalah orang yang aktif dalam mewujudkan rencan-rencana yang saya buat untuk saya sendiri					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	ering	Kadang-Kadang	aran g	Hampir Tidak Pernah
67	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, tetapi saya tidak termasuk didalamnya					
68	Kadang-kadang saya merasa seakan-akan saya telah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup					
69	Tujuan hidup saya lebih merupakan sumber kepuasan daripada sumber frustrasi bagi saya					
70	Saya merasa puas berfikir tentang apa yang telah saya capai dalam hidup					
71	Pada akhirnya, saya tidak yakin bahwa hidup saya menjadi lebih baik					
72	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah berjalan					
73	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya					
74	Saya merasa banyak orang yang saya kenal mendapatkan pembelajaran hidup yang lebih banyak dibandingkan saya					
75	Jika diberi kesempatan, ada banyak hal dari diri saya yang ingin saya ubah					
76	Saya menyukai sebagian besar dari aspek-aspek kepribadian saya					
77	Saya membuat beberapa kesalahan di masa lalu, tapi saya merasa bahwa pada akhirnya semua berakhir dengan jalan terbaik					
78	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa terhadap pencapaian saya dalam hidup					
79	Secara umum, saya bangga akan siapa saya dan hidup yang saya jalani					
80	Saya iri terhadap kehidupan yang dimiliki kebanyakan orang					
81	Sikap saya mengenai diri saya mungkin tidak sepositif yang orang rasakan mengenai diri mereka sendiri					
82	Saya seringkali terbangun dengan perasaan kecewa menhenai bagaimana saya telah menjalani hidup selama ini					
No	Pernyataan	Hampir Selalu	ering	Kadang-Kadang	aran g	Hampir Tidak Pernah

83	Masa lalu memiliki pasan surut, tetapi secara umum saya tidak ingin mengubahnya					
84	Ketika membandingkan diri saya dengan teman-teman dan kenalan, hal ini membuat saya merasa baik tentang siapa diri saya					
85	Setiap orang memiliki kekurangannya, tetapi tampaknya saya mempunyai lebih banyak daripada yang saya perhatikan					
86	Walaupun setiap orang punya banyak kekurangan, tetapi saya merasa lebih beruntung.					



Lampiran 2. Hasil Output SPSS
UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

- Ringkasan Uji Validitas dan Reabilitas Skala Self Compassion Scale

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	52	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	52	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.787	26

- Ringkasan Uji Validitas dan Reabilitas Skala RPWBS**

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	52	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	52	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.913	86

- Ringkasan Uji Validitas dan Reabilitas Skala CRS**

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	52	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	52	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	15

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RG	SC	PWB
N		104	104	104
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46.5096	45.2788	175.6250
	Std. Deviation	5.87903	4.20461	15.09079
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.075	.101
	Positive	.084	.075	.101
	Negative	-.073	-.063	-.057
Test Statistic		.084	.075	.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.067 ^c	.183 ^c	.011 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

HASIL UJI KORELASI

Correlations

		RG	SC	PWB
RG	Pearson Correlation	1	-.216 [*]	.159
	Sig. (2-tailed)		.028	.107
	N	104	104	104

SC	Pearson Correlation	-.216*	1	.316**
	Sig. (2-tailed)	.028		.001
	N	104	104	104
PWB	Pearson Correlation	.159	.316**	1
	Sig. (2-tailed)	.107	.001	
	N	104	104	104

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.392 ^a	.154	.137		14.01806

a. Predictors: (Constant), RG, SC

b. Dependent Variable: PWB

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3609.280	2	1804.640	9.184	.000 ^b
	Residual	19847.095	101	196.506		
	Total	23456.375	103			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), RG, SC

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	87.499	20.804		4.206	.000
	SC	1.319	.336	.367	3.919	.000
	RG	.611	.241	.238	2.540	.013

a. Dependent Variable: PWB



Lampiran 3. Hasil Uji Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Release 2.16.3 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com

Documentation available in Hayes (2013). www.guilford.com/p/hayes3

Model = 4

Y = PWB

X = SC

M = RG

Sample size

104

Outcome: RG

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.22	.05	.23	4.99	1.00	102.00	.03

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	5.02	.51	9.79	.00	4.00	6.03
SC	-.35	.16	-2.23	.03	-.67	-.04

Outcome: PWB

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.39	.15	.07	9.18	2.00	101.00	.00

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1.65	.39	4.21	.00	.87	2.43
RG	.14	.05	2.54	.01	.03	.25
SC	.35	.09	3.92	.00	.17	.52

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

Outcome: PWB

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.32	.10	.07	11.31	1.00	102.00	.00

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2.34	.29	8.11	.00	1.77	2.92
SC	.30	.09	3.36	.00	.12	.48

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS *****

Total effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
.30	.09	3.36	.00	.12	.48

Direct effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
.35	.09	3.92	.00	.17	.52

Indirect effect of X on Y

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.05	.03	-.13	-.01

Partially standardized indirect effect of X on Y

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.17	.11	-.45	-.02

Completely standardized indirect effect of X on Y

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.05	.03	-.13	.00

Ratio of indirect to total effect of X on Y

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.16	.36	-.70	-.01

Ratio of indirect to direct effect of X on Y

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.14	1.44	-.42	-.01

R-squared mediation effect size (R-sq_med)

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
RG	-.03	.02	-.09	.00

Normal theory tests for indirect effect

Effect	se	Z	p
-.05	.03	-1.61	.11

***** ANALYSIS NOTES AND WARNINGS *****

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence intervals:

5000

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.00

NOTE: Kappa-squared is disabled from output as of version 2.16.

----- END MATRIX -----